

ACI 3 онлайн стенограмма урок 5

Стенограмма • TurboScribe (Кит) • RU • 2 говорящих

[Говорящий 1] Пятый последний урок. На этой неделе, да. Что, кто-то в Болгарию созрел ехать или нет?

Будем им рады, если что. Этот курс состоит из десяти лекций. Да, да.

Первые пять в Вене. Вторые пять в Болгарии, в городе Пловдив. Кстати, там сейчас параллельно.

Мы там с Ирой начали преподавать. Первый, второй курс мы в Болгарии преподавали. И сейчас вот эти первые выходные, пока нас нет, там преподают команда тренеров болгарских.

Они тоже сейчас заканчивают пятый урок. Итак, какая главная идея нашего курса? Какой у нас главный посыл?

Чтобы у нас был счастливый, спокойный ум. Что надо делать? Мне нравится, как говорит медитер, тренировать свой ум с помощью медитации.

Но вот медитировать каждый день мне очень нравится. Это правда. Кстати, ко мне подошла в перерыве Валентина Агешева и сказала, Максим, вот я с тобой не согласна.

Йогу можно полюбить. Аня тоже говорит, йогу можно полюбить.

[Говорящий 2] Аня и Валентина Агешева имеют одинаковое мнение. Возможно, они соглашаются с этим командой, которые любят йогу. Я могу сказать, что я очень люблю медитацию.

[Говорящий 1] Это не была любовь с первого взгляда, как с Ирой, например. Какое-то количество времени понадобилось, чтобы ее полюбить, но мы полюбили друг друга. И она меня тоже любит.

Медитация. Ира, я надеюсь, тоже. На хэндбане.

Красиво я тебе играл? На хэндбане. Красиво я тебе играл?

Мы с вами на занятии номер пять. Мы с вами прошли... Как подготовиться к медитации?

Шесть подготовительных шагов. На третьем уроке что у нас было?

[Говорящий 2] Что было в третьем уроке?

[Говорящий 1] Обсуждали это сегодня на группе мудрости?

[Говорящий 2] Или не очень?

[Говорящий 1] Не очень? А что обсуждали? В жизни?

За дорого или за дешево продали? Про лун говорили? Кто-то сюда приехал, он даже не знал, что такая проблема существует, оказывается.

Я думаю, вам страшно теперь должно быть. Особенно я должен сказать людям по Айурведе, у которых вата доминирует, ветер. Вата.

Ветер. Да, им говорят, им реально легко получить лунку. Сегодняшнее занятие, вот это текущее, про проблемы медитации, как их решать.

Мы поговорим про три проблемы медитации из пяти. Про шесть антидотов к ним. Виды ментальной притупленности, ментального беспокойства.

И фиксацию, как зафиксироваться на объекте. И суть в том этого занятия, что у всех медитирующих одни и те же проблемы. Это реально правда.

Особенно у Вас могут быть проблемы, если Вы не заметили, что Вы начали рассказывать чужую часть урока. Поэтому я быстро отсюда убегу.

[Говорящий 2] Спасибо, Макс. Да. Ты, кстати, довольно неплохо уже рассказал многое, что я не рассказала.

Более того, мы, кстати, уже опережаем наш график. У меня тут есть уже timestamp, это временные отметки. Мы вдохновились примером Оли и Тани.

Закончить занятие раньше, challenge accepted. Ну, посмотрим, как пойдет. Может быть, еще останется время для ответов на вопросы.

И время для подарочка. Ладненько. Как сказал Макс, в этом курсе у нас 10 уроков.

И это, на самом деле, типичное число для всех 18 курсов. Во всех 18 курсах 10 уроков. В целом, одна и та же похожая структура.

Очень удобно. Мы говорим о том, что ACI, можно сказать, что это курсы по духовной эволюции. Курс 3 о том, как сделать счастливым наш ум.

С помощью медитации. Каждый день. И знаете, наверное, если сказать кратко, о чем пытаются нам сказать каждый курс ACI.

Это сказать, что все, что мы создаем, возвращается к нам обратно. И все, что мы видим в нашем мире, все это происходит из нас. Наверное, лучший подарок, который мы можем дать другим.

Это как раз показать, что все происходит из нас. Конечно, физические подарки позже тоже будут, не переживайте. Но это, правда, очень важное осознание, что мир происходит из нас.

Это непривычно, быть может, для нашего менталитета, мы не знали, об этом с самого детства. Но это так. И как мы можем об этом узнать?

Есть два способа. Первый – это интеллектуальный. Например, на этом занятии.

Максим показывал эту вещь. Радостно делал вот так. И рассказал Вам о ручке.

У Вас появилось какое-то осознание в Вашем уме. И это интеллектуальное осознание, интеллектуальное понимание. Вы придете на следующий ICA-курс.

У Вас это понимание усилится, Вы получите разные доказательства, пустоты и так далее. Это был первый способ, как можно, ну скажем, понять пустоту. Интеллектуальной, то есть головой.

Но есть также второй способ. Это напрямую увидеть, что мир происходит из Вас. То есть получить свой собственный личный опыт.

Мы говорим увидеть пустоту напрямую. Достичь этой точки собственной эволюции. И это возможно сделать только благодаря медитации.

Вам нужна хорошая, качественная, глубокая медитация, чтобы увидеть пустоту напрямую. Для этого мы учим медитацию. И тут мы уже подготовились.

Подготовили все вокруг. Подготовили внешнее окружение. Подготовили собственное тело, умостили на подушечку.

Это непослушный какой-то переводчик. Моя задача слова переводить. Ладно, хорошо.

И вот мы собственно добрались наконец-то до того, что происходит в нашей голове. Когда мы усадили себя на подушку, начинаются проблемы. И это хорошо.

Потому что нам есть с чем работать. Если бы мы себя не усадили, мы бы ни о каких проблемах и не узнали бы. И хорошая новость в том, что действительно у всех людей вот уже две с половиной тысячи лет одни и те же проблемы.

Этих проблем пять. И решений на них восемь. Потому что на первую проблему есть сразу четыре решения.

Чтобы не запутаться в этих всех числах, я надеюсь, что эта табличка вам поможет. Мы будем сегодня на занятии изучать первые три из пяти проблем. Это первый столбец.

Красные проблемы, зеленые решения. Сегодня. А в следующую пятницу мы оставшиеся проблемы и решения выучим.

И первая проблема по-тибетски лело. Это лень. Но это не та лень, о которой мы привыкли думать.

В случае с медитацией, вот как обычно происходит. Звонит будильник. Вы просыпаетесь.

Открываете глаза. И думаете. Что-то голова сегодня болит.

Или. Что-то я сегодня проголодалась уже. Не пойду медитировать.

Или Антон думает. Блин, задачу со вчера не сделал. На письмо какое-то проект менеджеру не ответил.

Надо срочно ответить. Ира думает. Корабль какой-то не загрузили.

Не знаю. На зумбу записалось сегодня больше людей, чем мест. Или думает Вика, например.

Интересно, а вот тот человек мне ответил уже по поводу будущей работы или нет? Надо посмотреть. И обычно так происходит, что Вы думаете.

Я в целом-то хочу медитировать. Но сегодня я, пожалуй, пропущу. Помедитирую завтра.

Я буду это делать завтра. Но сегодня условия такие, что я не могу это делать. И это помедитирую завтра.

Это и есть та лень, которую здесь имеют в виду. Маньяна. Маньяна синдром.

Морген, морген. Хорошо. Я про это подумала.

Есть вопрос, что многие люди не хотят делать йогу. Может быть Вы можете применить тот же принцип к йоге. И у этой лени, у этого лело, у нее есть 4 решения.

И Максим сейчас поделится, что это за решение. И может быть даже скажет пару вдохновляющих слов о том, что так или иначе он перестроил свой график для того, чтобы иметь возможность медитировать.

[Говорящий 1] Спасибо, Игорь. Как по мне, сегодня одно из самых важных занятий этого курса. И дело в том, что мы говорим про вот эту первую проблему лени, про первую проблему медитации лени.

Я раньше ввел курсы по личной эффективности и тайм-менеджменту. Обычно первое, что я рассказывал, это то, что лени не существует. Я говорил, что это выдуманная проблема, просто не существует такой проблемы.

Если честно, я до сих пор так думаю. Просто лень, люди называют ленью, когда что-то не хочется делать. Или хочется, но я все равно это не делаю по каким-то причинам.

Мне нравится называть эту проблему, откладывать на потом, откладывать на потом. То есть это же не то, что ну совсем Вы не хотите медитировать там или йогой заниматься, мы хотим, просто откладываем на попозже, на завтра. Так вот в чем дело, в то время, как мы откладываем медитацию на потом.

[Говорящий 2] И здесь есть самый важный проблем.

[Говорящий 1] Это автоматически означает, что какие-то другие вещи для нас важнее, которые мы и делаем. Да, таким образом, я думаю, что проблема, то, что люди называют ленью, это на самом деле проблема того, что у тебя другие приоритеты в жизни. Может быть, приоритет у Вас будет, не знаю, пойти позавтракать сегодня пораньше.

Или дольше посмотреть вечером сериал, что приведет к тому, что Вы позже встанете и не успеете помедитировать.

[Говорящий 2] Или, например, Вы приоритезируете вечером, чтобы смотреть новую серию дольше.

[Говорящий 1] Мне кажется, вот такое честное отношение с собой, что у меня просто другие вещи для меня сейчас важнее, чем медитация. Это честный способ справиться с этой проблемой. Можно составить список.

Итак, вот какие вещи для меня сегодня важнее медитации. С утра проверить инстаграм. Вдруг вышел новый рил с собачкой, который я еще не видел.

Или мне нужно проверить телеграм сообщения. Вдруг мне написал человек, что хочет мне подарить миллион долларов, а я ему сразу не отвечаю. А если я не отвечаю, тогда он мне его не подарит.

Или я, по-моему, вчера не успел доделать дизайн-проект по работе. Надо срочно его прямо сейчас доделать, вместо медитации. И мне кажется, если...

Попробуйте, попробуйте выписать реально себе на листочек, что для вас важнее медитации. Будьте собой честны, я лично вас не сужу. Месяц назад мы вышли из медитационного ретрита, месячного.

Да, я там занимался йогой каждый день. То есть каждый день – это один выходной в неделю, то есть пять-шесть раз в неделю обычно. Я себя так классно чувствовал.

Я себе говорил, Макс, вот ты вернешься из ретрита, тебе надо продолжить заниматься каждый день, по-любому. Помню, я писал себе в дневник, Макс, ну вот скажи, хорошо ты себя чувствуешь? Скажи честно.

Да, хорошо. Будешь заниматься йогой каждый день, когда выйдешь из ретрита? Буду.

Я думаю, за этот месяц, после того, как мы вышли из ретрита, я занимался йогой семь раз, шесть раз. Это вот с учетом тех, которые вчера и позавчера. Но я не называю это мне лень заниматься йогой.

Мне не лень заниматься йогой. Просто другие вещи мне важнее. Считаю ли это разумным?

Нет. Но, когда у меня в календаре стоит, что мне надо йогой заниматься, и я не занимаюсь, и занимаюсь чем-то другим. Я собой стараюсь быть честным, потому что сейчас мне важнее посмотреть, значит, не знаю, YouTube.

Горжусь ли я этим?

[Говорящий 2] Нет.

[Говорящий 1] Хочу ли я это изменить? Да. Получилось ли у меня уже?

[Говорящий 2] Нет.

[Говорящий 1] И поэтому отсюда можно начинать работать с этим. Если мы с собой честны, что вот другие вещи для меня важнее, с этим можно работать. Можно разобраться, а вот действительно они тебе будут важнее в течение года?

[Говорящий 2] Эти YouTube-видео, которые я посмотрел.

[Говорящий 1] Или, может быть, на самом деле в моей системе приоритетов просто произошла ошибка, и мне не следует такие приоритеты выбирать. Это была моя личная борьба с ленью.

[Говорящий 2] То, как я это делаю, потому что с медитацией у меня получилось.

[Говорящий 1] Я медитирую каждый день, и что-то должно очень особенное произойти, чтобы я пропустил медитацию. Сегодня я не пришел на йогу, но я дома зато медитирую благодаря этому. И подумайте, что для вас важнее медитации, если вы ее пропускаете постоянно.

Теперь, что говорят писания на этот счет? Они говорят, что у проблемы лени есть четыре последовательных решения. Что это за четыре последовательных решения?

Я вам расскажу историю, как мы с Ирой познакомились. И потом расскажу, как это связано с медитацией и с этими четырьмя решениями лени.

[Говорящий 2] Хорошо?

[Говорящий 1] Интересно? Или писание прочитать вам?

[Говорящий 2] Хорошо, интересно.

[Говорящий 1] Мы с Ирой познакомились как раз в йога-студии, кстати. Я занимаюсь силовой йогой, это аштанга-йогой называется. Мне кажется, это единственная йога, где мужчин и женщин ходят плюс-минус пополам.

Начали записывать уже, я вижу. На бикрам-йоге тоже много мужиков? Потных мужиков.

На аштанге тоже. Оля добавляет, что на бикрам-йоге тоже много мужчин. Оля бикрам занимается.

Так вот, мы с Ирой познакомились в йога-студии. Когда мы познакомились, мне Ира сразу понравилась. Мы начали переписываться, потом созваниваться.

Я помню, я звоню своему другу. Говорю, Леша, представляешь, я вот познакомился с девушкой. Ира ее зовут.

И мне кажется, это она. Она красивая, умная, выглядит так, что не будет мне скандала устраивать. Технически продвинутая, то есть сильна в логике.

Говорю, у нее очень красивые волосы. У нее чуть-чуть азиатская внешность. Как потом выяснилось, кто у тебя корни?

Иннуитовые у Иры корни. Где они живут? На северном полюсе?

Я начинаю перечислять вот эти качества, которые мне в Ире нравятся. Это как раз первый шаг. Мы составляем список, что нас вдохновляет.

Потом я говорю, Леша, мне она реально нравится. Хочу попробовать, но вдруг у нас, не знаю, вдруг что-то выйдет все-таки. И поэтому я ее приглашаю на свидание.

Мы пошли погулять по Киеву. Потом Ира проголодалась. И я говорю, а куда ты хочешь сходить поужинать?

И она мне говорит, давай в такое место, где есть картошка. Я озадачился. Она не сказала лобстеры.

Картошка. В моей иерархии пищевых утех картошка приблизительно на предпоследнем уровне, на последнем шаурма. Совсем плохо шаурма.

Я заказывал фалафель возле перехода, который продается. С соусом жирным. Я не ем чеснок, они чеснок туда добавляют.

Предыдущее, это для меня картошка, это не мое любимое блюдо. И вот мы садимся на лавочку и начинаем звонить ресторанам в Киеве. Я сначала сказал, может быть пойдём в Пузато-Хато.

Она говорит, нет, ты что, надо нормальное место какое-то. В общем, я обзваниваю все нормальные рестораны, которые я знаю. Я говорю, ну что, картошка у вас есть?

Они говорят, да, да, есть, приходите. Я говорю, а какая картошка? Говорят, фри, картошка фри.

Я говорю, будешь картошку фри? Картошка фри? Нет, это я не ем.

И вот я дозваниваюсь до очередного ресторана, они говорят, да, у нас есть печеная картошка. Туда идти минут 45. Мы гуляли в парке Владимирская горка, надо вниз спускаться на Подол.

Вот мы туда спускаемся, заказываем эту картошку в ресторане, Ира ее начинает есть. Я понимаю, все, она у меня на крючке. Парень, какой бы у меня там план ни был, я все отбросил, обзвонил все рестораны вокруг, узнал, где самая лучшая картошка.

Отвел ее в этот ресторан, накормил картошкой. Вегетарианские бургеры, мне кажется, мы там ели, да? С нормальной картошкой, не фри.

Да, завтра у нас годовщина 5 лет. И после этого свидания мы сошлись. И с тем пор, вот 5 лет мы вместе.

Как это связано все с четырьмя антидотами к медитации? Первое. Вам нужно составить хорошее качество про медитацию.

Зачем вы ее хотите делать? Давайте вместе. Что вас мотивирует?

Зачем, вам кажется, вы могли бы медитировать? Можно выкликивать место?

[Говорящий 2] Зачем?

[Говорящий 1] Чтобы быть спокойнее. Супер, еще. Чтобы лучше концентрацию иметь.

Зачем лучше концентрация иметь? Чтобы лучше работать. А зачем лучше работать?

Чтобы больше зарабатывать.

[Говорящий 2] Мне нравится, супер.

[Говорящий 1] Антон, что добавляет?

[Говорящий 2] Чтобы спокойнее быть.

[Говорящий 1] Не кричать на жену и детей. Не бить их. Молотком.

Это правда, у Антона двое детей.

[Говорящий 2] Антон имеет два детей, это правда.

[Говорящий 1] Один подросток. Другой еще не подросток. Антон уже считает дни, сколько ему осталось до того, как тот подростком станет.

И собака у вас, Антон. Двое детей и собака. Две морских свинки.

Без медитации. Seriously. Разные семьи бывают.

Если у тебя двое детей, две морских свинки, собака, я думаю, без медитации счастливой семьи не будет.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Зачем медитировать? Меньше раздражаться. На вот этих морских свинок.

[Говорящий 2] Что еще?

[Говорящий 1] Зачем вы медитируете? Нравится Ане встречать учителя утром в медитации. У тебя что, Слав?

Уверенность в течение дня. Галерка возле батареи греется. Чтобы быстрее цели достигать. Еще есть? Выйти из сансары. Вперед ногами, как обычно.

Продолжаем мы по ней путешествие. Вика, что? Больше концентрации, меньше внутренний диалог.

Память лучше. Больше немецких слов запоминать. Оля?

Путь увидеть.

[Говорящий 2] Куда вообще идти. Супер.

[Говорящий 1] Ира, у тебя что? Чтобы картошка была. Оля, у тебя что?

[Говорящий 2] Абсолютная счастье. Еще что-то хотите добавить?

[Говорящий 1] Приятные ощущения со временем появляются. Вот все эти вещи, которые мы перечислили, составьте для себя список и добавьте от себя. Подойдет ретрит последний, который у нас с Ирой был.

Я выхожу из этого ретрита. А у меня есть бизнес, где по сути есть три организации, три тренинговых центра. Это с Марией Мертовой, у меня совместный бизнес, Pink Diamond называется.

[Говорящий 2] У нас есть направление по йоге с институтом изучения йоги.

[Говорящий 1] Курсы DCI Global с Геши Майклом Роучем. Есть курсы с Марией Мертовой, так называется, направление Мария Мертовая.

[Говорящий 2] И вот эти курсы, курсы с Марией Мертовой, так называются, курсы Марии Мертовой.

[Говорящий 1] В прошлом году я ходил в месячный ретрит два раза по 35 дней. Я оставляю как генеральный директор всю свою компанию, говорю, ну, как будет, так будет. И вот последний раз, я выхожу из ретрита месяц назад.

На второй день, когда появилась у меня уже связь, я захожу в финансовый отчет компании.

[Говорящий 2] Смотрю, смотрю Чего думаю?

[Говорящий 1] Что произошло вообще? В прошлый раз я ходил в ретрит, я вышел, у нас финансовый рекорд был. А тут у нас провал, провал всех финансовых планов.

Практически минус уже был. И вот мы созваниваемся с Марией Мертовой. Она говорит, Максим, ну что, ты посмотрел наш финансовый отчет?

Я говорю, конечно, я посмотрел. И она говорит, ну, что думаешь? Говорю, ну, во-первых, я думаю, в прошлый раз вы справились лучше без меня.

А во-вторых, мы как-нибудь с этим справимся. И она говорит, видно, что у тебя был хороший ретрит. Потому что одно из качеств медитации, которое лично меня вдохновляет, я по своей натуре, мне очень легко расстраиваться и злиться, очень легко.

Я говорил Оле Фильяновой, что она такой чудесный организатор курсов ICI. Радостная, улыбается. Что бы там ни ломалось, что-то идет не так, она все равно радостная.

Я Ире рассказывал, когда я стал организатором курсов ICI.

[Говорящий 2] Это в 2018 году произошло.

[Говорящий 1] Семь лет назад. Я просто в депрессии был. Я думал, вены вскрывать себе.

Каждое мероприятие у меня был супер стресс. Вот такие мероприятия организовывал три раза в год.

[Говорящий 2] Со своими учителями, Питером и Марией Мертвым. В Киеве.

[Говорящий 1] Каждый раз что-то идет не так. Все ломается. Один раз, я помню, сломалась техника.

[Говорящий 2] Мы имели супер технический поддержку за огромное количество денег. Мы имели 200 или 250 участников.

[Говорящий 1] 150.

[Говорящий 2] Ага, 150 или 200. Потому что у меня английский сейчас такой.

[Говорящий 1] И тут микрофоны. Вот говорят, Питер Мертвый, его переводчик. Его переводчик.

И каждые 10 минут происходит такое. Во все колонки. Вы помните, девчонки?

Вот вы не помните, а я это очень хорошо помню. Потому что я сижу рядом с этими ребятами, которых мы заказали за кучу денег. Я наблюдаю просто, как у меня сжимается кулак.

Потому что я очень злюсь.

[Говорящий 2] Я про себя думаю.

[Говорящий 1] Вы говорили, что вы профессионал в своем деле. Вы не можете даже микрофонные колонки настроить. Что с вами не так?

Только в более грубой форме я это про себя говорю. И вот спустя 7 лет, после того, как я начал медитировать каждый день, выхожу из ретрита. Все сломалось.

Финансовый отчет очень плохой. И я понимаю, что я не расстраиваюсь.

[Говорящий 2] И я понимаю, что это меня не очень грустит.

[Говорящий 1] У меня нет депрессии. Я не хочу обзванивать людей и говорить, откуда у вас выросли руки. Я просто думаю, ну, наверное, какие-нибудь плохие финансовые семена у меня сходят.

Да, может быть, это карма воровства. Наверное, надо мне быть внимательнее к этому. И меня это мотивирует в медитации.

По своей природе я очень, у меня очень плохой характер. Я нервный, категоричный. Легко расстраиваюсь.

Я бы не хотел сам с собой жить. Не хотел бы.

[Говорящий 2] Поэтому я так люблю Иру, потому что она меня теряет.

[Говорящий 1] И медитация мне помогает быть чуть-чуть более счастливым. Это то, что меня мотивирует. Вам надо создать свой собственный список.

И тут есть в писаниях, в чтении, вы найдете еще разные преимущества медитации. Читать мысли других людей. Я все еще не уверен, что я бы очень это хотел.

Да, ну интуиция. Интуиция – это хорошо. И второе, когда вы этот весь список составили, вы думаете, ну медитацию, эту медитацию я хочу делать.

И это когда я позвонил другу, говорю, ну она мне нравится. Хочу попробовать с ней.

[Говорящий 2] Хочу попробовать построить отношения.

[Говорящий 1] Третье, я готов что-то для этого сделать. Кстати, давайте по-тибетски повторим, на удачу.

[Говорящий 2] Первое называется Тингензин ладепа.

[Говорящий 1] Второе называется Дунпа. Третье – Цундру. Цундру.

Я готов что-то для этого сделать. Это когда вы что? Вот это чудесное место.

Усаживаются на подушку для медитации, или на стул. Это третье. Это когда я пишу Ире, говорю, ну что, сходим с тобой на свидание?

Третье, вы что-то готовы сделать, все.

[Говорящий 2] И делайте это. Четвертое.

[Говорящий 1] Шинджанг. Когда вы встретили человека, которого вы любите, он любит вас, у вас все в порядке. Вы счастливы, у вас все супер.

Вы хотите просто это продолжать каждый день. Вы не думаете, может мне еще с кем-то пойти, может мне другая какая-нибудь девушка нужна. У меня не было ни дня таких мыслей.

Что это Perfect Match называется. И точно так же с медитацией. Вы достигнете такого момента в медитации, когда вы будете думать, вообще-то это ощущается лучше, чем, не знаю, чем все самое прекрасное, которое у меня было в жизни.

Правда. Такое место, где у вас такая ясность ума, где вы с прикрытыми глазами можете оказаться как будто реально в другом месте. И когда открываешь глаза и проверяешь, ты реально здесь, ты реально в этой комнате, там, где ты начал медитировать.

И это и есть финальный антидот к медитации. Клиния. Если вы достигаете вот этого состояния, когда у вас превосходное состояние медитации.

Больше не надо себя уговаривать медитировать, это просто, это было бы странно не медитировать. Я помню, несколько лет назад я созванивался со своим учителем по медитации, Питером Мертвым. И я говорю, ну что, как у вас дела, что нового?

Он говорит, все в порядке, что-то я уже несколько дней не медитирую. Я говорю, а почему, в чем проблема? Он говорит, ну, мне надо сделать, мне надо сделать перерыв было.

Я говорю, а почему? Он говорит, у меня зависимость от медитации. Я столько медитирую, и так хочу медитировать, что я больше ни о чем другом не могу думать.

Мне надо сделать несколько дней перерыв, чтобы чуть-чуть успокоиться. Я помню, я тогда медитировал 20 минут в день. И это ощущалось, как будто я не знаю, как будто медитировал и меня бьют палками по спине.

[Говорящий 2] Как будто на меня кто-то кричит в моем собственном уме.

[Говорящий 1] Ум, когда беспокойный, он постоянно вот так туда-сюда, как воздушный шарик просто. И я ему говорю, и я ему говорю, и я ему говорю, хотел бы я вообще такую проблему иметь в своей жизни? Зависимость от медитации, я не знаю, как это.

Это было несколько лет назад, правда, он до сих пор вспоминает. Да, это правда, в какой-то момент у вас может начать развиваться эта зависимость. И это самая лучшая зависимость, которая может быть.

Я бы сказал, из-за того, когда у вас начинается прогресс в медитации гораздо быстрее, чем он был до этого. Потому что в медитации вам по сути, первое время вы боретесь за то, чтобы она у вас была, эта медитация. Это борьба.

И это борьба, это борьба с первой проблемой, с ленью. И чтобы добраться до других проблем, до новых, вам нужно побороть эту первую, лень, откладывание она потом. И только, когда вы это сделали, вы можете прийти до новых проблем.

Которые уже не ощущаются такими большими. Потому что, не знаю, в этом ретрите я тренировался делать сложную йога асана. Это поза скорпиона.

Это когда вы стоите на предплечьях. И ноги закидывает сюда, вперед. Но надо удержать баланс на руках.

Это было прикольно. Но для того, чтобы бороться с этой проблемой, что меняет асана, не получаться, нужно сначала заниматься йогой каждый день. И делать какую-нибудь сложную навороченную асану, в целом, гораздо интереснее, чем бороться с ленью к йоге.

[Говорящий 2] Да, поэтому я вас призываю попробовать.

[Говорящий 1] Сделать эксперимент, может быть, 21 день, 10 минут в день медитации. Да, золотая комната или 7 ингредиентов, мне кажется, тоже хорошо было бы делать.

[Говорящий 2] И посмотрите, как это ощущается.

[Говорящий 1] Может быть, вы научитесь больше свой ум ловить в тех моментах, когда вы расстраиваетесь и перемещать его в радостное состояние. Итак, поскольку моя жена сказала, что мы сегодня опережаем время, я передаю ей микрофон. Уже не опережаем.

[Говорящий 2] Так, с нашей сценой медитации ушла лень. После нее пришла новая проблема. Проблема номер два.

Сразу так отвлеклись на слайд, не покажу пока. Это происходит примерно так. Вы уже в позе медитации, всю лень преодолели.

Закрыли глаза, огнем зу. Фокус на медитационном объекте. Это наш учитель.

Его хорошие качества. И мы, кстати, об этом будем говорить на трех последних занятиях этого курса о хорошем объекте. И вот, значит, мы закрыли глаза, сфокусировались на хорошем качестве нашего учителя.

Мы удерживаем его образ перед нами. Или ее образ. Мы помним, что это не какая-то плоская картинка.

Мы представляем перед собой очень живого человека. Мы ведем себя как живой человек. Мы видим дыхание.

Может быть, даже чувствуем приятный запах, аромат. И тут вдруг наш учитель превращается в палачинкин, в блинчик. Палачинкин тут в Австрии блинчики называют.

[Говорящий 1] Палачинкин.

[Говорящий 2] А, да. Палачинкин, это кухня в Австрии. То есть вот наша проблема номер два.

Мы просто потеряли объект нашей медитации. Мы потеряли нашего учителя перед собой. И плавно перетекли на какой-то другой объект.

На потенциальные блинчики с нутеллой на завтрак. Традиционно в писаниях этот объект, этот пункт называется, эта проблема называется забывать инструкции нашего учителя. Ну, простыми словами это забывать или потерять объект медитации.

И антидот к этой проблеме по-тибетски дренпа. И это значит очень просто. Вы вспоминаете объект, который забыли.

То есть вы ментально возвращаетесь к тому объекту, который вы потеряли. С блинчика обратно на учителя. И на самом деле он все время пытается отвлечься на что-то другое.

Он не привык фокусироваться на какой-то объект одноточечно. Особенно во времена, когда у нас тут тиктоки, рилсы, сторис. Мы все время переключаемся на какие-то разные вещи.

Усердие шагает. Мы фокусируемся на различные вещи. Честно говоря, мне напоминает полет, который полетит в одном объекте totally хаотично.

Но потому что мы пытаемся, даже пытаемся сосредоточиться на объекте. Это тренирует наш ум. Таким образом, качаем мышцу нашего ума.

Нам важно приучить себя всегда возвращаться на объект. Не всегда это бывает легко, не всегда с первого раза. Но вам важно стать боссом вашего ума.

Максим говорил что-то про невыгодную собаку пару занятий назад. Нам нужно эту собаку взять на поводок и сделать так, чтобы он выполнял наши команды. И знаете, не всегда это получается так легко.

Никто не любит, когда кто-то другой им командует. Или кто-то любит. А?

То у Максима такие сразу круглые глаза, думаю, Максим, я что-то о тебе не знала. А! Командиры.

В таком случае классно научиться договариваться со своим умом. Если не слушается директно, может быть, надо какой-то другой подход найти. Может быть, этот ум надо как-то соблазнить.

Может быть, этого невыгодного пса надо где-то в конкретном месте почухать или чем-то вкусным покормить. Например. Перед глазами только палачинки, ни о чем больше не могу думать.

Попробуйте договориться со своим умом. Дорогой ум. Либер-гайст.

Мое высочество-ум. Да-да-да, мне так это слово понравилось. Пожалуйста, может, ты помедитируешь пять минуточек, а потом мы съедим этот блинчик.

Дайте ему потом этот блинчик. Накормите его тирамису после йоги. Пусть он получит все, что хочет, но пусть помедитирует.

В следующий раз он согласится уже на 15 минут. Часто так бывает, только расстелил коврик. Полчаса собирался с мыслями.

Еще полчаса натягивал йогу для медитации. О, Господи, натягивал одежду для медитации. О, Господи, для йоги.

Теперь я сломалась. С дома не заснули. Вы следите за тем, что я говорю.

[Говорящий 1] Хороший знак для меня.

[Говорящий 2] В общем, пять минут на йога-коврике что-то поделали. Все, вы уже готовы продолжить, вы уже не думаете, все, хочу уйти. Вы уже смотрите, 15 минут прошло, ну ладно, еще что-то сделаю.

После 15 минут уже смотришь, о, 45 минут прошло, молодец я. И после 15 минут или после того, о, уже 3,25 часа прошло, и я все еще здесь. Поэтому после лени появляется проблема, когда мы забываем, теряем наш объект, объект для медитации.

И здесь единственная наша задача, это научиться его возвращать на объект медитации. И после этого со сцены вашей медитации эта проблема тоже уйдет. И после того, как мы забыли об объекте медитации, перед тем, как придет третья проблема, я думаю, мы сделаем перерыв.

Итак, где мы с вами?

[Говорящий 1] Какая первая проблема к медитации? Лень. По-тибетски, кстати, кто-то помнит?

Лейло, да. Какие 4 антидота? Первое.

Список, да, составить. После того, как вы составили список, понять, что вот это все я хочу, да.

[Говорящий 2] Третье.

[Говорящий 1] Готовы делать, предпринять действия.

[Говорящий 2] Четвертое.

[Говорящий 1] Да, это вам так начинает нравиться, что вы хотите повторять снова и снова. Кстати, все, кто пишет себе сразу заметки для домашек, вы молодцы, вам так, вам гораздо легче домашней работы будет делать, гораздо легче. Если вы потом придете домой, прочтаете чтение к уроку, и все, и вы готовы уже домашку эту сдавать на платформе.

[Говорящий 2] Это отлично.

[Говорящий 1] Seriously, гораздо легче писать домашку сразу, как бы по лекции.

[Говорящий 2] Такой лайфхак.

[Говорящий 1] Кстати, возвращаясь к вопросу, Слава, который ты задавал, что делать для того, чтобы улучшить память? Считается, что к каждому уроку здорово вернуться пять раз. Может быть, еще раз запись переслушать?

Прочитать чтение? Сделать домашку. Здорово в группе совместного прохождения прийти, обсудить с друзьями.

Здорово сделать еще две аналитические медитации.

[Говорящий 2] Короткие 15 минут.

[Говорящий 1] Вам расскажут, как их делать, несложно. И контрольную еще вы пишете. Семь раз точно получится.

И вот, когда вы возвращаетесь итерациями, оно каждый раз лучше и лучше запоминается. Да, и от меня личная рекомендация, здорово начать учить тексты наизусть. Я открыл, что мне реально, когда я проходил 18 рты курсов, я не учил наизусть никакие тексты.

Я об этом, если честно, жалею. Это здорово. Я сейчас учу.

В этом курсе есть чтение источников моих благ, всех моих благ, да. Не очень большой текст, где-то 15, четверостишей.

[Говорящий 2] Не четверостишей, а 15 стров.

[Говорящий 1] Да, его реально здорово выучить. Ну, он есть на всех языках, я думаю. На русском у нас он есть.

[Говорящий 2] На украинском.

[Говорящий 1] Я на английском учил, вы на русском можете Это не важно, на каком языке. Да, и маленький вам лайфхак, это здорово какую-то мелодию придумывать для текста. Я вам напею мелодию, можно без перевода.

Я свою собственную мелодию сочиняю. И вы свою какую-то свою мелодию сочиняете. Любите любую песню, которую у вас есть.

И разучивайте этот текст по мелодии. И Геша Майкл говорит, это то, как монахи, маленькие монахи, они учат, потому что они вообще пять великих книг наизусть учат.

[Говорящий 2] Огромные книги, такие толстые.

[Говорящий 1] Способ, как это выучить с помощью мелодии. Это реально прикольно. Иногда будете повторять, я перед медитацией часто этот текст напеваю, пять минут занимает.

Во-первых, сам этот текст источник всех моих благ. Обычно с него, с этого текста начинают учить остальные другие тексты, потому что он самый маленький. И не пытайтесь выучить весь текст за один вечер, одна строчка в день достаточно.

То, что я вам пропел, это одна строфа, вот таких 15 штук. В общем, это лайфхаки по тому, как учить текст наизусть.

[Говорящий 2] И это круто.

[Говорящий 1] Вы заметите, что у вас память улучшается, слова. И еще будут моменты, когда, поскольку эти тексты написаны, считаются святыми существами, ангелами, вдруг в течение дня может одна строчка вам прийти. И это ощущается, как будто с тобой реально ангелы говорят.

Потому что это, по сути, это ведь их послание, это текст, это их послание, и оно у тебя в голове играет.

[Говорящий 2] Это прикольно.

[Говорящий 1] Так что тексты рекомендую вам, если вам хочется начать учить.

[Говорящий 2] Это прикольно.

[Говорящий 1] Итак, мы поговорили про лени, четыре антидота к ней. Какая вторая проблема? Как по-австрийски?

Палачинкен.

[Говорящий 2] Палачинкен — это этот блинчик австрийский.

[Говорящий 1] Все, кто в Австрии, они знают, что такое палачинкен. Их учить не надо.

[Говорящий 2] Много чего там есть.

[Говорящий 1] Да, у Иры любимый — это кайзершмарный и палачинкен. Но это десерты. Вика, ты разбираешься, я понял.

Третий. Третья проблема — это ментальная притупленность и ментальное беспокойство. Если вы до них добрались, значит, вы в VIP-группе.

Потому что 99,9% населения этой планеты, они не добрались до этой проблемы. На какой они проблеме? На первой.

Им вообще медитацию, они не медитируют. Они не столкнулись ни с тем, что они объект медитации теряют из виду, и ни с другими они никогда в жизни не столкнутся.

[Говорящий 2] И, конечно, они не сталкивались даже с первым проблемом, это ментальная беспокойство, и второе, они не сталкивались даже с тем, что они теряют фокус на объекте медитации.

[Говорящий 1] Ментальное беспокойство, ментальная притупленность, что это такое? Это когда у вас притупленный ум, сонливый. Это у меня сегодня утром был такой ум.

Я медитирую, сижу. Но как-то не как обычно. Не то что обычно, в хорошую медитацию это ощущается реально круто, ярко, все интересно.

[Говорящий 2] Как в фильме смотришь.

[Говорящий 1] Есть у вас любимый фильм или сериал? Придждертон, Уири. Мне понравился, я недавно смотрел сериал, как он называется?

Шакал с Эдди Рэдмэном.

[Говорящий 2] Как называется Шакал?

[Говорящий 1] Это рыжие, которые фантастические твари, где они обитают, этот парень. Мне понравился, реально классный сериал. Я помню, когда я его смотрел, я не мог уснуть, пока не досмотрю серию.

Вот так должна медитация ощущаться. Вот сегодняшняя моя медитация не так ощущалась. Я сидел, я зевал.

Это ментальная притупленность или беспокойство, как думаете?

[Говорящий 2] Притупленность, да.

[Говорящий 1] Беспокойство, знаете, как ощущается? Я ненавижу медитировать ограниченное время, по таймеру, терпеть не могу. И, например, у меня есть мало времени, 20 минут, например, у меня только есть.

И я себе ставлю таймер 20 минут. Это самая отвратительная медитация у меня будет. Я буду открывать глаза, проверять, так, ну сколько у меня там времени еще осталось.

Мне потом, закончивая медитацию, мне сразу надо ехать, например, Питера и Марию Мёртл в аэропорт отвозить, надо не опоздать. А если их самолет задерживается, может, тогда еще помедитирую. А если раньше прилетит?

Это беспокойство, когда у вас ум постоянно отвлекается, как муха летает. Да, классически они символизируются слоном и обезьяной. У вас будут такие подарки, которые там, вот этот чарт медитации, как изображение, путь медитации?

Как вы думаете, слон — это притупленность или беспокойство?

[Говорящий 2] Верно. Обезьяна — беспокойство.

[Говорящий 1] Я в год обезьяна, кстати, родился. Антидот для этих двух проблем. Очень неожиданный.

Казалось бы, вот для лени у нас 4 антидота, по сути, которые заканчиваются тем, что ты в любом случае садишься на подушку для медитации и будешь постоянно медитировать. Это конкретное решение, правильно? Устраняет лень.

Со второй проблемой, проблема, что наша ум отвлекается от объекта, забываем объект.

[Говорящий 2] Решение — вернуть к объекту.

[Говорящий 1] Для ментальной, для притупленности и беспокойства очень неожиданное решение. Мне кажется, было бы логично предположить, что будет какое-то решение, которое устранил беспокойство и притупленность. Не знаю, согласны?

То есть, лень устранена, то, что ум отвлекся к объекту, устранено, с притупленностью и беспокойством тоже должно так быть.

[Говорящий 2] И, соответственно, это должно быть и в третьей проблеме, не так ли? Очень хороший перевод. Откуда ты знаешь?

[Говорящий 1] Мы тебя все контролируем, Лена. Отличный перевод, правда. Вот что в древних описаниях говорится, решение проблемы беспокойства и притупленности.

[Говорящий 2] Это бдительность. Это осторожность, или осторожность.

[Говорящий 1] Мы это называем в тибетском. Так вот, интересно, что такое это бдительность? Я над Ирой иногда подшучиваю, что она любит контролировать.

[Говорящий 2] Меня оставляет контролировать.

[Говорящий 1] То есть, когда ты что-то контролируешь, это же не обязательно, что ты исправляешь ситуацию. Ты как бы держишь под контролем. Так вот, этот шешен, это и есть вот этот контролирен, только он у нас в уме.

Из того, что вот это беспокойство и притупленность, они у вас происходили незаметно. Мы хотим их заметить. И вот как это ощущается.

Вдруг в вашем уме срабатывает сигнализация. Веня, тут знаете, как проезжает скорая помощь, когда или полиция? Так называется.

Лучше рот держать открытым и уши закрытыми в этот момент. Очень громко.

[Говорящий 2] Да?

[Говорящий 1] Да. И это то, как ощущается этот шешен. Буквально это такая пожарная сигнализация, которая срабатывает, когда ваш ум становится притупленным или

беспокойным.

Технически это еще не является решением проблемы, потому что вы только заметили, что оно происходит. Но в наших писаниях это считается главное, что нам нужно начинать развивать, делать, когда у нас есть притупленность и беспокойство. Вот сигнализация, чтобы срабатывала.

Да, я помню, когда я жил в Киеве, у меня ночью в три часа ночи один раз сработала пожарная сигнализация дома.

[Говорящий 2] Вот этот датчик.

[Говорящий 1] Я проснулся, он знаете, как он отвратительно вообще, какой он писк задает. Я проснулся, пошел его проверить, думаю, что-то горит у меня, может. Ну нет, ничего не горело, он просто сломался.

Но его нельзя было не заметить. Когда сработала эта тревога, я проснулся даже в три часа ночи. Поэтому задача вот этого шешена, это бдительность, чтобы вы заметили, ага, у меня есть проблема.

Мой ум или притупленный, или слишком беспокойный. Или я сонливый какой-то, мне все скучно. Или я слишком, мы это называем еще занятой ум, беспокойный ум, занятой ум.

Думаю слишком много о делах. В первые 10 дней в последнем нашем с Ирой молчаливом ретрите, я записал 40 задач, что мне сделать после ретрита.

[Говорящий 2] 40.

[Говорящий 1] Я столько не пишу задач себе в обычное время, не то что в ретрите. Надо обязательно проектор вот этот купить.

[Говорящий 2] На мероприятие, без него никак.

[Говорящий 1] Надо кабель заказать более длинный между аудиомикшером и видеомикшером. Может быть надо штатив новый купить.

[Говорящий 2] Может быть нужно трипод.

[Говорящий 1] Надо посмотреть, как с компанией, которую я зарегистрировал, у которой есть НДС номер, как правильно покупать вот это все оборудование. Вот как ощущается беспокойный ум. Очень срочные задачи, которые вот, если я не запишу, это конец все.

Я после ретрита пожаловался Ире, говорит, первые 10 дней были отвратительные. Я столько себе задач написал, никогда столько не писал. Не мог перестать думать о работе.

Постоянно думал о работе. Ира знаете, что мне сказала? Говорит, понимаю.

Я по итогу ретрита всего записал 87 задач за месяц.

[Говорящий 2] Сколько у тебя Ира?

[Говорящий 1] 138 у Иры. На двоих у нас? Сколько?

Слава быстро считает.

[Говорящий 2] Кто быстрее?

[Говорящий 1] Больше 220. Семья Джабали, преподаватель медитации. Вот как ощущается преступленность и беспокойство, или занятое время.

Последняя на сегодня тема, которая называется виды претупленности и беспокойства. Когда вы туда доберетесь, вы будете хотя бы знать, что да, я столкнулся с этой проблемой. Я хочу вам представить три новых идеи.

Они называются фиксация, ясность и интенсивность. И это все способы, как вы можете отслеживать свой прогресс, как вы справляетесь с претупленностью. Есть классический, как Геша Майкл это объясняет, на примере чашки.

Говорится, что фиксация, когда у вас есть фиксация, это когда вы держите чашку. Не уточняется, как хорошо вы ее держите. Я предполагаю, что вот это, это тоже будет фиксация.

[Говорящий 2] Я держу чашку.

[Говорящий 1] Надежно она держится или нет? Как думаете? Как-то держится.

Вот это фиксация. Когда у вас есть фиксация, но нет ясности и интенсивности. Это означает, что у вас есть грубая претупленность.

Хорошо, объект вы не теряете. Может быть, вы представляете в золотой комнате своего учителя.

[Говорящий 2] Скучно.

[Говорящий 1] Ваш ум еще не улетел, конечно, но скучно. Он практически, очень слабо вы удерживаете этот образ учителя. Есть фиксация, но нет ясности и интенсивности.

Когда вы справляетесь с грубой претупленностью, считается, что у вас после этого есть и фиксация, и ясность. Уже лучше вы чашку держите. Не идеально еще, но уже лучше.

В этот момент считается, что у вас остается еще тонкая претупленность. Это будет в Дамашке, да, Ира? Есть в Дамашке.

У вас есть фиксация и есть ясность, но нет пока интенсивности. По-тибетски называется «нар». Следующий этап.

Вы справились с грубой претупленностью и у вас есть ясность, ясность и фиксация, но нет интенсивности. Ваш ум, он уже ясный. Если вы представляете учителя, есть фиксация и ясность, но нет интенсивности.

Осталась скрытая претупленность, и это на самом деле очень большой враг всех медитаторов. Когда мы поборем эту скрытую претупленность, у нас будет и фиксация, и ясность, и интенсивность. И это подобно тому, когда вы держите чашку уверенно.

Да, и это ощущается, что реально ваш любимый момент в «Титанике». Когда они вот там в карете, в карете, когда она вставляет вот этот отпечаток ладони на стекле кареты. Что это, не карета там?

Не знаю, но у них любовь случается.

[Говорящий 2] Все, оно.

[Говорящий 1] Хорошо, это тоже хороший момент. Когда он ее держит, Леонардо Ди Каприо, и это Кейт Винслет такая. Это тоже любовь, хорошо.

Вот это и ясность, и фиксация, и интенсивность.

[Говорящий 2] Все три.

[Говорящий 1] И это и есть наша очень хорошая медитация. И у меня ее обычно нет. Это реально большой уровень дойти до того, чтобы побороться и с грубой, и с тонкой претупленностью.

И это ощущается, вау. Это ощущается, что реально ваш любимый момент в фильме, или когда вы первый раз целуетесь. Мир пропадает вокруг.

Отвисает челюсть. Есть, знаете, одно видео, мне Питер Мертл, по-моему, показывал, когда парень играет на фортепиано, какой-то виртуоз, и он просто весь мокрый. И у него лицо, какое-то выражение лица, смесь безумия, оргазма, и какого-то, не знаю, чуда положительного.

Крутит головой, у него течет этот пот, волос.

[Говорящий 2] И он не понимает, что происходит.

[Говорящий 1] Слюна у него вырывается. Но он это не замечает. Он вот, он играет.

[Говорящий 2] Он играет на фортепиано.

[Говорящий 1] Аня, похоже, видела это видео. Итого, фиксация – это как держать чашку, не уточняется как. Фиксация с ясностью – это когда вы держите чашку расслабленно, не очень она у вас уверена в руках.

Фиксация с ясностью и интенсивностью – это как держать чашку крепко. Шеф. Супер.

Окей, мы с вами рассмотрели эволюцию борьбы со скрытой притупленностью. О чем мы сегодня поговорили? Чего я не пропустил?

Здесь, спасибо, Аня, что заметила, нет уточнения, какая борьба с тонким беспокойством будет.

[Говорящий 2] Я это заметил в третий раз, когда проходил ICI-3.

[Говорящий 1] Мое личное мнение, что выглядит так, что вот эта тонкая притупленность – это более продолжительная проблема, чем беспокойство. И поэтому мне очень понравилось, когда вчера Оля Клюз отвечала, что делать, если не получается медитировать один час в день.

[Говорящий 2] Такой вопрос учел.

[Говорящий 1] И она сказала, что нет смысла один час сидеть и спать в медитации. Лучше медитировать 15 минут. И это полная правда.

Если вы будете просто сидеть с притупленным умом, это будет сеть семян у вас, сейчас скажу какие.

[Говорящий 2] Как сами думаете, кстати.

[Говорящий 1] Забывчивость, склероз, сонливость, альцгеймер, деменция, все чудесные результаты. Seriously, я серьезно. Есть традиции, и я в такой традиции пробовал заниматься, где все равно, как ты медитируешь, просто сиди, час-два медитируй, нам все равно.

И лично для меня это не имеет никакого смысла, потому что я буду сеять вот эти семена, притупленность. До того, чтобы медитировать два часа, я медитировал восемь лет с ретритами. Мог ли я высидеть два часа медитации в начале своей карьеры?

[Говорящий 2] Да, мог.

[Говорящий 1] Да, мог, я мог высидеть два часа. Какого качества была эта медитация? Знаете, у меня друг говорит, что такая поездка была, как будто сел в Деоланус, и у тебя сразу настроение на весь день просто ухудшилось.

Да, поэтому это не цель. Пожалуйста, не гонитесь за продолжительностью, сколько Вы медитируете, гораздо важнее, как качественно Вы медитируете. Мы подходим к концу наших чудесных выходных.

О чем этот курс, напомните мне.

[Говорящий 2] Как там?

[Говорящий 1] Какой главный результат этого курса я от Вас ожидаю?

[Говорящий 2] Мы с Ирой вместе от Вас ожидаем.

[Говорящий 1] Не только. Десять минут в день. Десять минут в день Вы начинаете медитировать, и все.

Все, мы с Ирой будем очень счастливы, правда. Если хотите нас порадовать, не надо нам дарить конфеты или еще что-то нам приятное, начните медитировать десять минут в день.

[Говорящий 2] Онлайн нам я тоже это говорю.

[Говорящий 1] Люда, можешь меня сделать крупным планом, я сейчас. Посмотрите мне в глаза. Пожалуйста.

Если Вы хотите нас с Ирой порадовать, медитируйте десять минут в день. Десять минут в день. Это лучший подарок.

Десять минут в день медитации. Напишите в чате, хорошо? Спасибо.

Итак, за эти выходные мы поговорили про шесть подготовительных шагов. И семь ингредиентов, про шесть условий окружающей среды. Еще про что поговорить?

Восьмиточечная поза для медитации. Кстати, девятый пункт я вам не сказал, очень важный, знаете какой? Недавно Джон Брэдди говорил, пункт называется «Выключить телефон».

Не отложите его в сторону, серьезно, они не написали это девятым пунктом, потому что тогда не было мобильных телефонов. Нулевой пункт Аня добавляет, согласна. Кстати Аня хорошо заметила, с вечера выключаешь телефон, пока не помедитируешь, не включаешь его.

А это, кстати, правда, как я делаю, я не включаю мобильный телефон, пока не заканчиваю медитировать. И сейчас мы поговорили про первые три проблемы медитации и про решение этих проблем. Ира любит дарить подарки.

[Говорящий 2] Мы вам обещали в начале курса, что мы подарим вам вот такую открытку, на которой изображены стадии медитации, есть несколько плакатов, есть даже цветные плакаты такие, кстати, вы сможете один из них цветной на двери посмотреть, с той стороны мы на дверь повесили, но вот этот, он для меня очень особенный. Помните, мы говорили о линии передачи, о учителях, о Геше Майкле Роуче? А у Геше Майкла Роуча был его учитель, Кенрин Паче, а у Кенрин Паче был его учитель, Триджан Кринпоче, Триджан Кринпоче своей тибетской рукой нарисовал эти все рисунки, там даже есть какой-то тибетский текст, и здесь собственно эти стадии, которые мы будем проходить, мне кажется, на девятом уроке этого курса, так что вы сможете дома хорошенько рассмотреть, что там где и все увидеть.

[Говорящий 1] Пусть это поможет вам дойти до девятого уровня.

[Говорящий 2] Вика, поможешь, пожалуйста, раздать эти замечательные открытки всем присутствующим, кто желает? Второй подарочек, он вам тоже пригодится в конце этого курса. Это будет девятое и десятое занятия, скорее всего, если вы сейчас посмотрите, это структура Лам Рима, помните, мы говорили про слово Лам Рим, скорее всего, вы не особо сейчас что-то поймете, но после девятого и десятого урока, я думаю, если во время этих уроков вы положите этот листочек перед собой, вы точно оцените ценность этой бумажки, и также вам это в будущих курсах тоже может быть пригодится. Ну, не может быть, вот этот источник всех моих благ, это и есть вся структура Лам Рима, и, наконец-то, долгожданный источник всех моих благ, тот самый, который я рекомендовал выучить наизусть, и это тот, который Максим рекомендовал выучить наизусть. Мы реально специально подготовили этот файл к этому курсу, Иван Галюзин нам очень с этим помогал, Иван Галюзин нам очень сильно с этим помог, потому что это та версия файлов, которая есть также тибетский, потому что это кто-то на тибетском захочет выучить.

Почему нет? Вдруг кто-то на тибетском захочет выучить?

[Говорящий 1] Да, вот у меня такая, у меня с тибетским есть. Класс.

[Говорящий 2] И я думаю, что этот файл вы по достоинству оцените, когда пойдете в какой-то из месячных ретритов. Даже раньше, я думаю. Может быть, может быть.

Поэтому, если вы его сохраните до ретритных времен, это вам тоже очень классно будет, и вы вспомните, быть может, этот день и это самое занятие курса.

[Говорящий 1] Можно я еще добавлю про источник всех моих благ? Этот курс, это такое вот это изображение по медитации из девяти стадий. Вы по нему сможете отслеживать, где вы сейчас в медитации, на каком этапе из девяти.

Вот текст источник всех моих благ, это такой road map из где-то 15 шагов, где вы на этапе духовной эволюции. И вы сможете из года в год видеть свой прогресс по этому пути, особенно если будете 18 курсов издавать. Я хочу прочитать последнюю страницу.

Вообще-то я кого-то из вас попрошу. Вика, хочешь прочитать последнюю страницу? Это то, как заканчивается источник всех моих благ.

[Говорящий 2] Источник всех моих благ. Благослови меня, даруй мне. Благослови меня, даруй мне, чтобы духовный проводник, показывающий мне этот добрый путь, и все мои верные спутники в этом поиске прожили долгую и плодотворную жизнь.

Благослови и даруй мне, чтобы дождь препятствий, вещей внутри или вне меня, что могли бы остановить меня, прекратился и закончился навсегда. Сегни меня и дай мне, чтобы мой духовный спутник, который показывает мне этот путь, чтобы все мои верные спутники на этом пути, прожили долгую и плодотворную жизнь. Сегни меня и даруй мне, чтобы дождь препятствий, вещей внутри или вне меня, что могли бы остановить меня, прекратился и кончился навсегда.

Пусть во всех моих жизнях я никогда не буду жить отдельно от моих совершенных лам. Пусть я буду греться в славе дхармы. Пусть я реализую в совершенстве все благие качества каждого уровня и пути, и затем достигну быстро того места, где я сам, сама стану держателем этого пути.

[Говорящий 1] Спасибо. Поэтому заканчивается все хэппи-эндом. Хэппи энд.